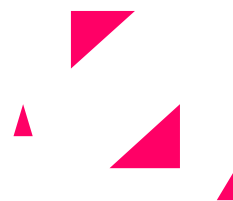


# CAP BIEN-ETRE



Des ateliers participatifs pour gérer au mieux ses émotions et son stress au quotidien.

## RANDAN

Salle d'Accueil, 1er étage 5bis Place de la Mairie

**14h00-16h45**

	Thème	Date
Séance 1	« Emotions, bien-être et santé » Déterminez ce qui fait votre qualité de vie	Lundi 05/06/2023
Séance 2	« Gestion du stress » Identifiez vos sources de stress et apprenez à mieux les gérer	Lundi 12/06/2023
Séance 3	« Bien-vivre avec soi » Recueillez les moments de bien-être	Lundi 19/06/2023
Séance 4	« Bien vivre avec les autres » Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé	Lundi 26/06/2023
Séance 5	« Garder le cap » Bilan individuel du parcours réalisé avec l'animateur	Appel téléphonique

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscription obligatoire à l'ensemble des séances au CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

